

### 氷川町の相談窓口※相談は無料です

※電話またはメールで健康福祉課保健師へ予約をお願いします。  
☎52-7154(健康センター直通)  
kenhuku@town.kumamoto-hikawa.lg.jp

#### ◆メンタルヘルス相談

内 容:臨床心理士によるカウンセリング  
日 時:毎月最終月曜14:00~17:00  
場 所:健康センターまたは訪問  
相談員:臨床心理士 井田博子

#### ◆心療内科医師相談

内 容:受診したいがなかなか受診できない方のために心療内科医が相談を受けます  
相談日:希望に合わせて医師と調整します  
時 間:13:30~15:00  
場 所:健康センターまたは訪問  
相談員:荒木幹太 医師  
(荒木医院/熊本労災病院心療内科医師)

### 熊本県の相談窓口

- 精神的葛藤と苦悩に関する相談  
熊本いのちの電話 24時間 年中無休  
☎096-353-4343
- 「今感じている不安な気持ち、つらいこと。話してみませんか。」  
7月1日12:00から24時間無料受付  
熊本地震いのちの電話  
☎0120-87-4343(はなそう しみじみ)

## こころの健康コーナー

### こころの病気の初期サインに気づく

こころの病気は誰にでも起こります。こころの不調やストレス症状が長く続いたり、日常生活に支障がでている場合は、早めに専門機関に相談することをお勧めします。



- 気分が沈む、憂うつ  
何をしても元気がない  
イライラする、怒りっぽい  
理由もないのに、不安な気持ちになる  
気持ちが落ち着かない  
胸がドキドキする、息苦しい  
何度も確かめないと気がすまない  
周りに誰もいないのに、人の声が聞こえてくる  
誰かが自分の悪口を言っている  
何も食べたくない、食事がおいしくない  
なかなか寝付けない、熟睡できない  
夜中に何度も目が覚める



気になる症状が続くときは、専門機関に相談しましょう

※引用:自殺予防総合対策センター「みんなのメンタルヘルス」

【お問い合わせ先】 氷川町役場 健康福祉課 保健師  
☎52-7154(健康センター)

第40号

## 氷川町認知症キャラバンメイトだより

～家族の人は～ ～認知症サポーターのできること～



認知症の人の家族は、道に迷ってしまうことを想定しておき、探知器を用意したり、連絡先などを身につけておいたりして、万が一に備えます。同居している場合には、「共倒れ」になることを避けるためにも、介護サービスをうまく使うことや、認知症の人を対象とする家族の会などからの情報を得ることも考えましょう。また、近隣住民からスムーズに協力を得るためには、認知症の人が家庭にいること、その状態についてなるべくオープンにしているほうがよいでしょう。

同居していない家族に対しての近隣からの情報は、よかれと思ってもいいにくいし、誤解を生みやすいものです。とくに離れて暮らす家族は近隣の人と密に連絡をすることが大切ではないでしょうか。

### K子さんの場合

K子さんの母は認知症で徘徊があり、家族が目を見かねて1人で電車に乗ってしまい、2駅隣の町で道に迷い保護されたこともある。母親が自動改札の使い方がわからないことに気づいたK子さんは、最寄りの駅の駅員さんに母親の写真と特徴を書いて渡し、自動改札を通れず立ち往生していることがあるかもしれないので、母を見かけたら、どのように対応してほしいかと、連絡先を伝え「よろしくお願ひします」と頼んでいる。

### 「認知症サポーターキャラバン」とは

「認知症サポーター」を養成し、認知症になっても安心して暮らせるまちづくりに取り組んでいます。認知症サポーターは認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守り支援する応援者です。

認知症サポーター養成講座は住民の方、金融機関、やスーパーマーケットの従業員、小中学校の生徒などを対象に実施しています。氷川町で受講いただいた方、延1,232人(H28.7.1現在)です。



### 認知症に関する相談会

日 時:毎月第1木曜日(14時30分~)  
場 所:宮原福祉センター  
相談員:精神保健福祉士・介護支援専門員  
※相談会以外にも、地域包括支援センターでは随時相談をお受けします。(土日祝日除く 8:30~17:00)

★認知症サポーター養成講座は、5人程度の少人数でも受講できます。  
7月15日氷川中2年生38名のサポーターが誕生しました。  
平成28年度は100人以上の養成をめざしています。多くの方のお申込みをお待ちしています。

### 相談・問い合わせ先

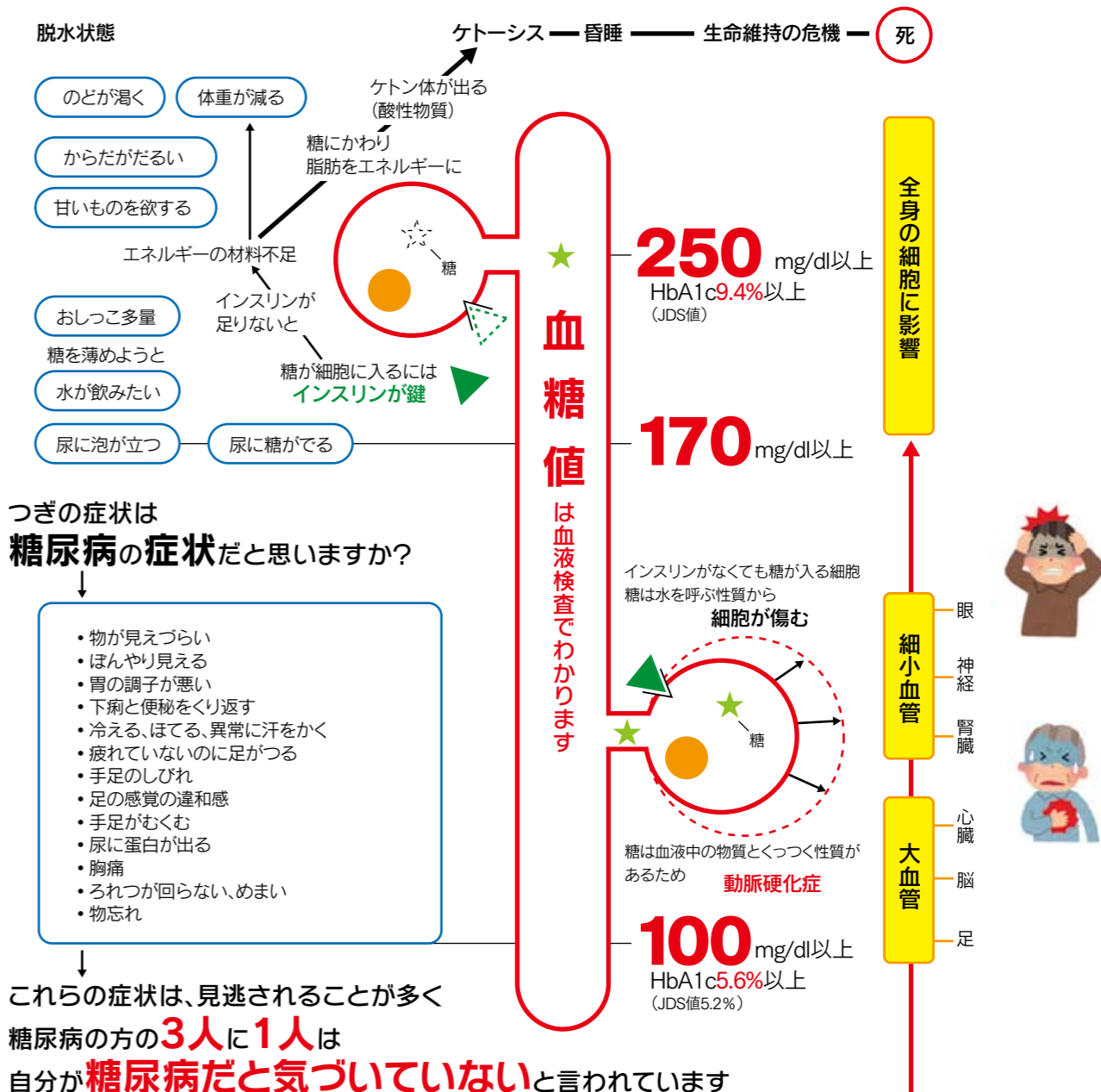
地域包括支援センター(宮原福祉センター内) ☎62-3456  
健康福祉課保健予防係(健康センター) ☎52-7154

## けんこう 便利

血糖値、「症状がないからまだ大丈夫!」と思っていることはありませんか? 血管を傷める要素である血圧も血糖もコレステロールも、実は自覚症状がでるのは、かなり高くなってからしか出ません。気づいた時はすぐに治療が必要になっている場合や、大事な脳や心臓、腎臓は取り返しのつかないダメージに達していることも…。

今回は「血糖」の状態について考えてみましょう!

### 糖尿病の自覚症状は?



### これから受診の方へ

### 夏の住民健診のご案内

期 日: 8月20日(土)氷川町公民館 8月21日(日)・22日(月)健康センター  
受付時間: 7時~10時  
※特定健診・胃がん検診・超音波検診をご希望の方は、朝食を抜いてお越しください

【お問い合わせ先】 健康福祉課 健康センター 保健師 ☎52-7154(直通)